

RÄUCHERFISCH

MIT SPARGEL ALS FRITTATA



tirolfisch

www.tirol-fisch.at

RÄUCHERFISCH

MIT SPARGEL ALS FRITTATA

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 ganze geräucherte Forelle (ca. 400 g)
- 500 g grüner Spargel
- 3 gehackte Frühlingszwiebeln
- 2 TL gehackter Dill
- Schale von 1 Biozitrone
- 8 Bioeier vom Bauernmarkt
- 100 g Sauerrahm für die Füllung
- Salz, Pfeffer
- Garnitur: Sauerrahm, Dill

ZUBEREITUNG

- Den Backofen auf 180 ° C vorheizen, Auflaufform (26 x 16 cm) ausbuttern oder mit Backpapier auslegen
- Räucherfisch filettieren, Filets in grobe Stücke zupfen, Spargel waschen, wenn gewünscht in Stücke schneiden
- Eier und Sauerrahm verquirlen, Frühlingszwiebel, Dill und Zitronenschale einrühren, salzen und pfeffern
- Mischung in die Form gießen, Spargel und Räucherfischstücke einlegen
- 25-30 Minuten goldgelb backen, auskühlen lassen, in Stück schneiden

TIPP Garnieren mit Dillzweigen und einem Löffel Sauerrahm. Dazu passen Cocktailtomaten, frisches Gemüse, Weißwein oder Bier. Geeignet zum Brunch oder als leichtes Mittagessen.

GUTEN APPETIT!

tirolfisch